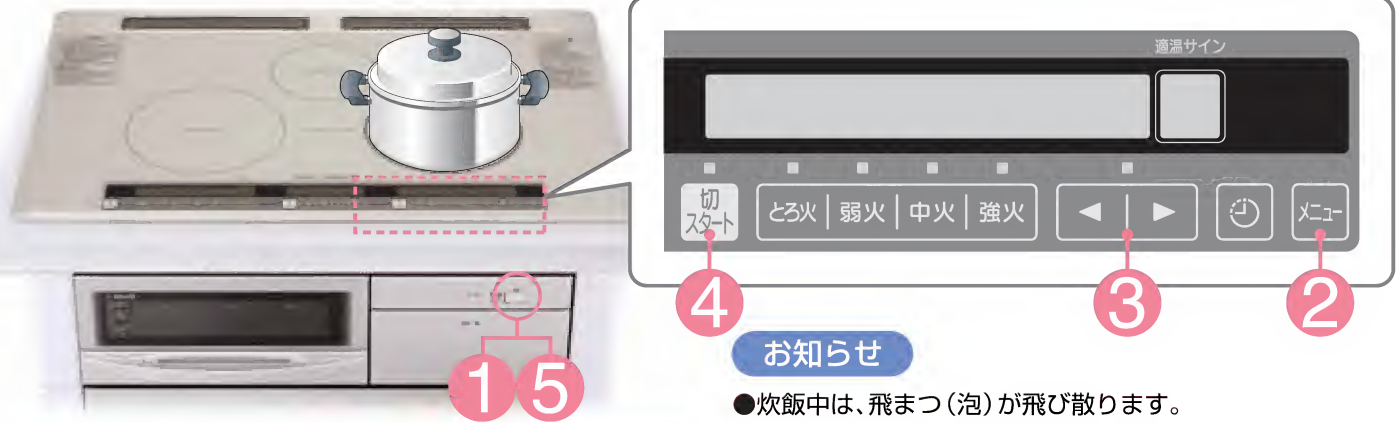
左・右ヒーターで自動調理をする

自動炊飯

お知らせ
●右ヒーターで説明しています。
●左・右ヒーターで同時に自動炊飯はできません。
●アルミ・銅鍋は使えません。

お知らせ
●炊飯中は、飛まつ（泡）が飛び散ります。
●自動炊飯は、約37〜40分かかります。
●炊飯終了後、ふたが開かないときは『弱火』で少し加熱してください。
●炊飯の残時間が確定すると残時間を表示します。

準備　材料を入れた鍋 ➔P.23 を IHヒーターの中央に置く

1　電源切/入 を「ピッ」と鳴るまで押し、**電源ランプを点灯させる**

2　メニュー を押し、「炊飯」を **点滅させる**

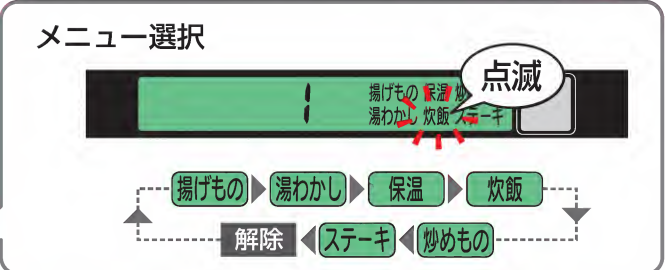
メニュー選択

3　◀ | ▶ を押し、**お米の量を設定する**

お米の量設定

4　切/スタート を約1秒押し、**通電する**

「高温注意」表示中は通電できません。

●炊き上げ後、蒸らしが終わると、メロディーが鳴り、自動的に通電を停止します。

炊きかげん設定
●お好みにより炊きかげん（鍋底の焦げ具合）が調節できます。
通電スタート後のランプ点滅時（約10秒間）に

 を押します

5　自動炊飯が終わったら **すぐにほぐす**
続けて使わないときは
電源切/入 を押し、**電源を切る**

●トッププレートの温度が約80℃以下になるまで「高温注意」表示をします。

炊飯の準備

1 米をはかる

●1〜3カップが炊けます。
●炊き上がりをお好みのかたさにしたいときは、水量を増したり減らしたりしてください。（増減する量は10%までに）

白　米	水
1カップ（180mL）	220mL
2カップ（360mL）	420mL
3カップ（540mL）	550mL

無洗米	水
1カップ（180mL）	240mL
2カップ（360mL）	450mL
3カップ（540mL）	680mL

●米を計量カップで量るとき
• 炊飯器のカップ（180mL）▶ すりきりで量る
• 市販のカップ（200mL）▶ 180mLの目盛りに合わせる

× ○ ×

2 米を研ぐ

●充分に洗い流してください。（おこげが出来たり、ヌカ臭くなる原因）
●無洗米をご使用のときは、水を入れてにごりが強い場合は軽くすすいでください。

①たっぷりの水でサッとかき混ぜ、水を素早く捨てる。

②「研ぐ→洗い流す」をくり返し、水がきれいになるまで洗う。

3 米を研いだらざるに上げて充分に水切りをする

●ざるに上げたまま放置しないでください。（米が割れてべちゃつきの原因）

4 水を入れ30分以上浸し、水を含ませる（冬場は1時間以上）

●お湯は使わないでください。（芯が残る原因）
●アルカリ度の高い水で炊飯すると、ごはんが黄変したり、べちゃついたりする場合があります。
●無洗米は、必ず底からかき混ぜ米と水をなじませてください。

炊き込みごはんを炊くとき

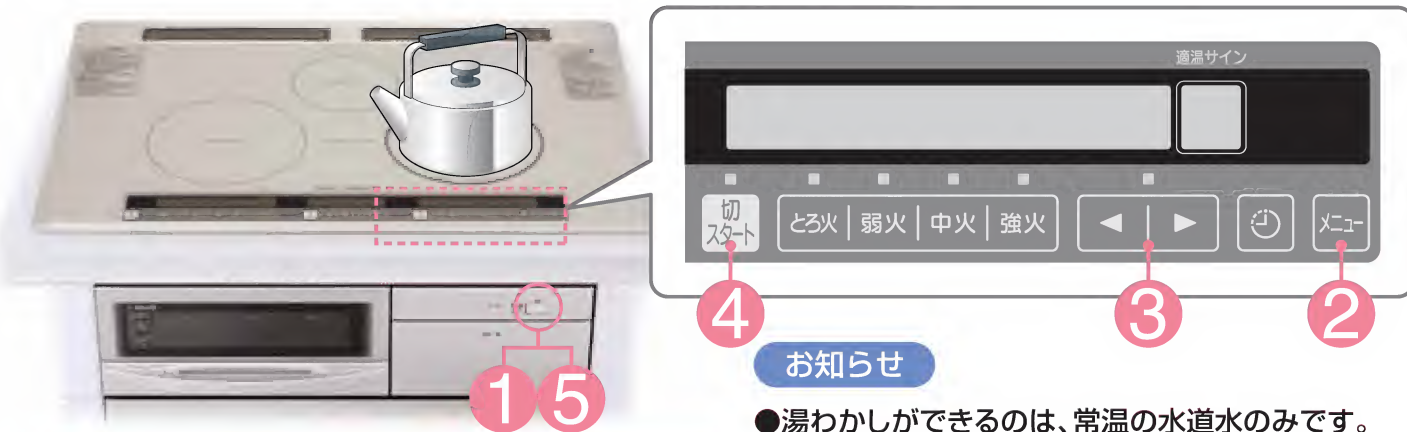
●水量…調味料の分量だけ減らす（米は水だけで浸す）
●具……米の重さの30%程度

炊く直前に、調味料を入れてかき混ぜ、具を米の上に載せる。

左・右ヒーターで自動調理をする（つづき）

自動湯わかし

お知らせ
●右ヒーターで説明しています。
●左・右ヒーターで同時に自動湯わかしはできません。
●アルミ・銅鍋は使えません。

お知らせ
●湯わかしができるのは、常温の水道水のみです。
●水以外のだし汁やスープ、ミルク、むぎ茶パックなどをわかさないでください。
●水量は1～2L（満水量の60%）までです。
●必ずふたをしてください。

準備 水を入れた鍋ややかんをIHヒーターの中央に置く

1 電源 切/入 を「ピッ」と鳴るまで押し、**電源ランプを点灯させる**

2 メニュー を押し、**「湯わかし」を点滅させる**

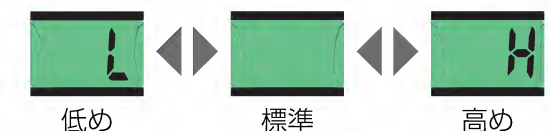
メニュー選択

3 ◀|▶ を押し、**温度を設定する**

湯わかし温度設定

4 切/スタート を約1秒押し、**通電する**

「高温注意」表示中は通電できません。

●お湯がわくとブザーが鳴り、約5分間保温します。
●保温が終わるとメロディーが鳴り、自動的に通電を停止します。

湯わかし中
ふたの開閉、水の追加はしないでください。
お湯がわくとブザーが鳴ります。

ピッピッピッ

●鍋の材質・大きさ・水温・水量などにより、お湯がわく前にブザーが鳴ったり、わいてもすぐに鳴らない場合があります。

5 続けて使わないときは
電源 切/入 を押し、**電源を切る**

●トッププレートの温度が約80℃以下になるまで「高温注意」表示をします。

中央ヒーターで調理をする

ゆでる、煮る、蒸す、焼く、炒める、温める

調理中はそばを離れず、調理の仕上がりに合わせ、火力を調節しましょう。

●調理中に火力を調節するには

を押す。

タイマーを使うときは ➔P.35

お知らせ
●少量の油を入れて予熱するときや、予熱の後で油を入れるときは、火力を弱めにするなど加熱し過ぎないようにしてください。
※油の温度が急激に上がり、油が発火することがあります。
●火力が強い場合、鍋ややかんの形状などによってはふきこぼれたり、蒸気が勢いよく出る恐れがあります。沸とうしたら火力を下げてください。
●煮込みなどで長時間ご使用時は、途中でかき混ぜるなどし、ふきこぼれや焦げつかせないようにしてください。特に調理タイマーを使用するときは焦げつきに注意してください。
●みそ汁やカレーのルーなど底に沈殿しやすいものを温め直すときは、『弱火』でかき混ぜながら行ってください。
※鍋底に沈殿したみそやカレーのルーなどが温まると突然ふき上げたり、鍋が跳ね上がることがあり、やけどの恐れがあります。
●鍋底の薄いもの、鍋底が反っているフライパンや鍋などは『強火』で予熱すると赤熱する場合があります。
●「火力」キーを押した後、約10秒以内に「切/スタート」キーを押さないとブザーが鳴り自動的に解除されます。

準備 材料を入れた鍋をIHヒーターの中央に置く

1 電源 切/入 を「ピッ」と鳴るまで押し、**電源ランプを点灯させる**

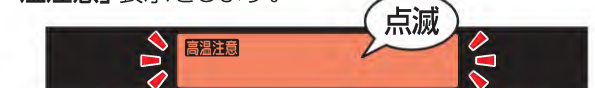
2 ◀|▶ を押し、**ランプを点灯させる**

3 切/スタート を約1秒押し、**通電する**

調理する

4 調理が終わったら
切/スタート を押し、**通電を切る**

5 続けて使わないときは
電源 切/入 を押し、**電源を切る**

●トッププレートの温度が約80℃以下になるまで「高温注意」表示をします。

※ 切/スタート を押してから ◀|▶ を押しても通電できます。

左・右ヒーターで自動調理をする（自動湯わかし）／中央ヒーターで調理をする（ゆでる、煮る、蒸す、焼く、炒める、温める）

中央ヒーターで調理をする（つづき）

煮込み・保温

お知らせ ●煮込みで説明しています。
●保温を使うときは➔P.20

準備 材料を入れた鍋を
IHヒーターの中央に置く

1 電源 切/入 を「ピッ」と鳴るまで押し、
電源ランプを点灯させる

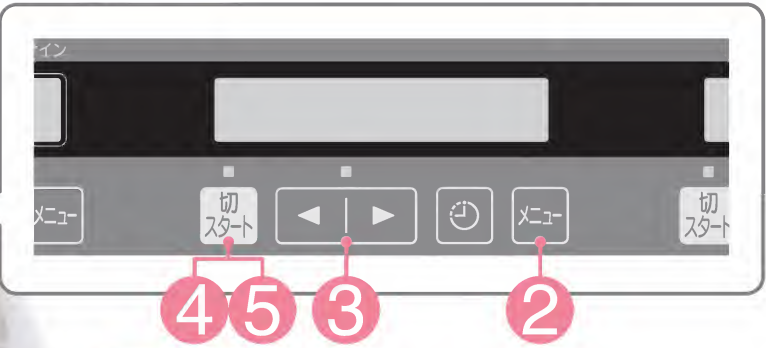
2 メニュー を押し、「煮込み」を
点滅させる

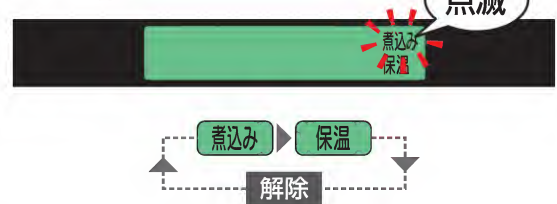
3 ◀|▶ を押し、煮込み加減を設定する

4 切 スタート を約1秒押し、通電する

●煮込み中はときどきかきまぜて、焦げつかせないようにしてください。
●長時間煮込むと焦げつく場合があります。
●煮込み中も設定を変更できます。

5 煮込みが終わったら
切 スタート を押し、通電を切る

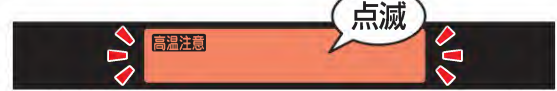
6 続けて使わないときは
電源 切/入 を押し、電源を切る

お知らせ
●鍋の大きさは材料と煮汁を入れて鍋の高さの1/2～1/3くらいになる大きさが適しています。
●煮汁の量は材料がかぶるくらい（ひたひた程度）が目安です。
●調理物が沸とうしたら煮込みます。
●煮込みできるのはカレー、肉じゃが、ポトフなどです。
●煮込みできる量は約400g～800gまでです。

メニュー選択

煮込み加減の設定

L		H
カレーやシチューなどとろみをつける調理や少ない量で調理するときに使います。	肉じゃが、筑前煮、ロールキャベツ、たこのトマト煮などの調理に使います。	ポトフ、おでんなど汁気の多い調理や量が多いときに使います。

煮込み加減は目安です。調理状態を見ながら調節してください。

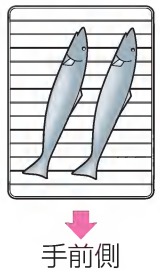
●最大約45分で自動的に通電を停止します。
タイマーを使うときは➔P.35

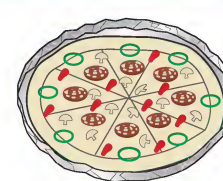
●トッププレートの温度が約80℃以下になるまで「高温注意」表示をします。

グリルで調理をする

グリル調理のポイント

魚焼き調理のこつ

●魚を調理する場合は、尾などの薄い部分が焦げやすいので、焼網の手前側に尾を向けてください。
●魚を少量（1尾～2尾）焼く場合は、ヒーター形状により置く位置で焼き色がつきにくい場合がありますので魚を斜めに置いてください。
●焼網にサラダ油などを塗っておくと調理物が焼網に付着しにくく、取り出しやすくなります。
●焦げ目のつき具合は魚の種類や大きさ、脂ののり具合、魚の温度、塩のふりかげんによって違います。（塩のふる量が多いと焦げ目が強くなります。）お好みにより「仕上がり」キーで調節してください。
●生魚（さんまやあじなど）は、焼き色がつきにくいので、調理する約10～20分前に塩をふっておきます。
●冷凍してある魚は、よく解凍してから焼いてください。魚の内部が冷たいため、中まで火が通りにくく焼き不足になったり、温度センサーが正しく働かず焼き過ぎたりします。
●厚みのある魚は、そのまま焼くと中まで火が通りにくく、焼き不足になりますので皮に切れ目を入れてください。
●焼網よりも大きな魚を調理する場合は、半分に切ってください。
●複数の食品を焼くときは種類、大きさ、厚さをそろえてください。小さいものや火の通りやすいものは、焼き過ぎになります。
●塩さんま（生）は、保存（冷蔵）期間が2日以上の場合、切身・ひものメニューで焼いてください。（皮が乾燥しているので丸焼きメニューで焼くと皮が裂けたり焦げやすくなります。）
●つけ焼きのたれは、よく落としてください。たれやみそが多くついていると焦げやすくなります。お好みにより「仕上がり」キーで調節してください。

手前側

オーブン自動調理のこつ

●冷凍食品を調理するときは、解凍せずに冷凍のまま調理してください。
●冷凍ピザや冷蔵ピザを調理するときは、包装を外してからアルミホイルをピザのまわりにそって折り曲げてください。
●冷凍グラタンを調理するときは、包装を外してからアルミケース皿のまま入れてください。（電子レンジ用のプラスチック容器の冷凍グラタンは、焼くことができません。）
●焼き豚などの中まで火をとおすメニューは、食材の厚さを4cm以下にしてください。
●調理するときの置き方は、下図の例のように中央部に置いてください。

お知らせ
●通電してしばらくの間、前回の調理でヒーターについた脂が加熱されにおいや煙が出ることがあります。
●調理中、材料の脂などが下ヒーターや受皿に落ちると、においや煙が出ることがあります。
●調理中はヒーターがついたり消えたりしますが、温度調節しているため故障ではありません。
●調理直後にグリルドアを引き出すと、煙が前面から出ます。特に脂分の多い魚などを焼いたあとは、30秒程度待ってから引き出してください。
●ヒーターのクリーニングを途中で終了したときは、ヒーターについた脂が残るため、次回調理をするとき、最初ににおいや煙が出ることがあります。
●グリル調理はメニューに応じて上・下ヒーターを自動的に切り替えます。メニューによっては上・下ヒーターの通電を細かく切り替えるため、ヒーターが赤くならない場合があります。
●手動調理は上・下ヒーターの通電を細かく切り替えて両面を焼き上げるため、自動調理で調理するときよりも仕上がりに時間がかかる場合があります。

グリルで調理をする（つづき）

グリルで自動調理をする

お知らせ

- 魚焼き自動調理は受皿に水を入れても調理できます。（水約200mL）
- 調理中はメニューおよび仕上がりの変更はできません。
- 調理物を入れたままにしておくとクリーニングや余熱で焦げ過ぎることがあります。

準備 材料を焼網の上に載せ、グリルドアを確実に閉める。前面操作パネルを開く

1 電源 切/入 を「ピッ」と鳴るまで押し、**電源ランプを点灯させる**

2 自動 を押し、**希望のメニュー番号を表示させる**

3 ◀ | ▶ を押し、

食材に適した仕上がりに設定する

仕上がり設定

弱め　標準　強め

4 切 スタート を押し、**通電する**

メロディーが鳴ったら終了です。

食材を取り出します

- タイマー表示部が「 」と表示され、途中から調理の残時間を表示します。

- 調理が終了すると約5分間、自動的にヒーターのクリーニング（ 表示）を行い、追加焼き のランプが点滅します。（ヒーターを加熱してヒーターに付着した脂分を焼き切ります。）
  焼きが足りないときは、追加焼きで様子をみながら、さらに焼いてください。➔P.34
- ヒーターのクリーニングを途中で終了したい場合は、切 スタート を押してください。

5 続けて使わないときは

電源 切/入 を押し、**電源を切る**

- 庫内の温度が約80℃以下になるまで「**高温注意**」表示をします。

自動調理の目安

調理物に合わせてメニューと仕上がりを選んでください。

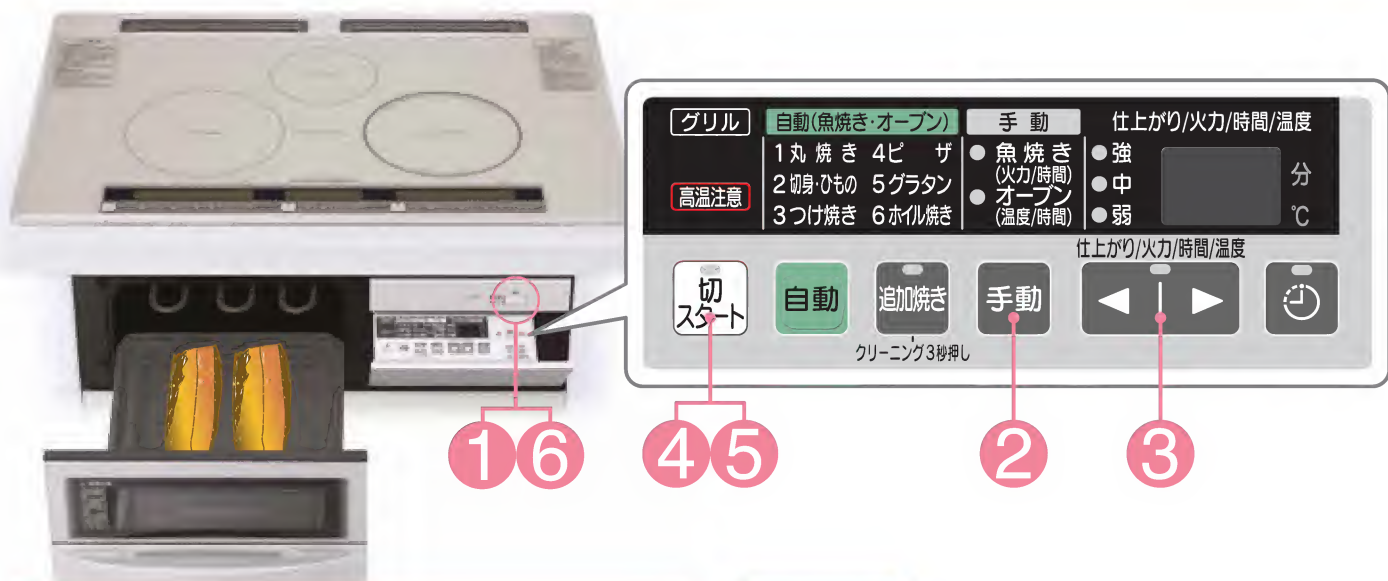
※［　］は1尾（切れ・枚・本）あたりの重さです。（　）は調理時間の目安です。目安を基準にして、大きさや数によって仕上がりを選んでください。

メニュー	つけ焼き			切身・ひもの			丸焼き		
仕上がり	弱	中	強	弱	中	強	弱	中	強
	※自動調理の焼きあげ強さは、「つけ焼き」＜「切身・ひもの」＜「丸焼き」の順に強くなっています。								
魚焼き自動調理の目安		ぶりのつけ焼き（しょうゆ漬け） ［約100g］5切れ （約15~17分） さわらの西京漬け（みそ漬け、かす漬け） ［約80g］5切れ （約15~17分） 焼きとり（たれ焼き） ［1本 約50g］8本 （約13~16分）	焼きとり（塩焼き） ［1本 約50g］8本 （約15~18分）	はたはた ［約25g］5尾 （約12~15分） めざし ［約25~30g］5尾 （約12~15分） ししゃも ［約20g］5尾 （約13~15分）	さんまの一夜干し ［約110g］2枚 （約16~18分） 塩鮭 ［約80g］5切れ （約15~18分） さばの切身 ［約80~100g］5切れ （約16~18分） あじの開き ［約100g］2枚（約14~15分）		塩さんま（塩蔵品） ［約180g］1~5尾 （1尾:約11~13分） （5尾:約14~16分） はたはた（生） ［約30g］5尾 （約13~16分）	さんまの塩焼き ［約180g］1~5尾 （1尾:約14~16分） （5尾:約18~19分） あじの塩焼き ［約130g~180g］1~5尾 （1尾:約14~16分） （5尾:約18~19分） いさき ［約230g］2尾 （約16~19分） 鯛の塩焼き ［200~400g］ 1尾 （約14~17分）	鯛の塩焼き ［約400g以上］ 1尾 （約17~23分）

※［　］は1枚（皿・本）あたりの重さです。（　）は調理時間の目安です。目安を基準にして、大きさや数によって仕上がりを選んでください。

メニュー	ピザ			グラタン			ホイル焼き		
仕上がり	弱	中	強	弱	中	強	弱	中	強
	※自動調理の焼きあげ強さは、「ピザ」＜「グラタン」＜「ホイル焼き」の順に強くなっています。								
オーブン自動調理の目安		冷凍ピザ ［1枚 直径約26cm 約300g］1枚 （約15~18分） 冷蔵ピザ ［1枚 直径約26cm 約300g］1枚 （約14~17分） 手作りピザ ［1枚 直径約26cm 約300g］1枚 （約15~18分）			冷凍グラタン ［1皿 約240g］2皿 （約22~25分）			鶏手羽先のつけ焼き ［1本 約60g］6~8本（約20~23分） ピリ辛ウィング ［1本 約60g］6~8本（約21~23分） 鮭のホイル焼き ［1個 約150g］1~2個（約21~23分） ローストビーフ ［1本 約300g］1本（約16~20分）	鶏のハーブ焼き ［1枚 約250g］ 1~2枚 （約21~23分） 焼き豚 ［1本 約150g］ 1本 （直径3~4cm） （約21~23分）

グリルで調理をする（つづき）

グリルで手動調理をする

準備 材料を焼網の上に載せ、グリルドアを確実に閉める。前面操作パネルを開く

1 電源 切/入 を「ピッ」と鳴るまで押し、**電源ランプを点灯させる**

2 手動 を押し、**「魚焼き」の位置にランプを点灯させる**

3 ◀ ▶ を押し、**食材に適した火力に設定する**

4 切 スタート を押し、**通電する**

5 調理が終わったら 切 スタート を押し、**通電を切る**

6 続けて使わないときは 電源 切/入 を押し、**電源を切る**

お知らせ

●受皿に水を入れても調理できます。（水約200mL）

メニュー選択

火力設定

弱め

標準

強め

調理中はそばを離れず、調理の仕上がりに合わせ、調理時間を調節しましょう。

タイマーを使うときは ➔P.35

●調理が終了すると約5分間、自動的にヒーターのクリーニング（ 表示）を行います。
●ヒーターのクリーニングを途中で終了したい場合は、切 スタート を押してください。

●庫内の温度が約80℃以下になるまで「高温注意」表示をします。

手動調理の目安

調理物に合わせてメニューと火力を選んでください。

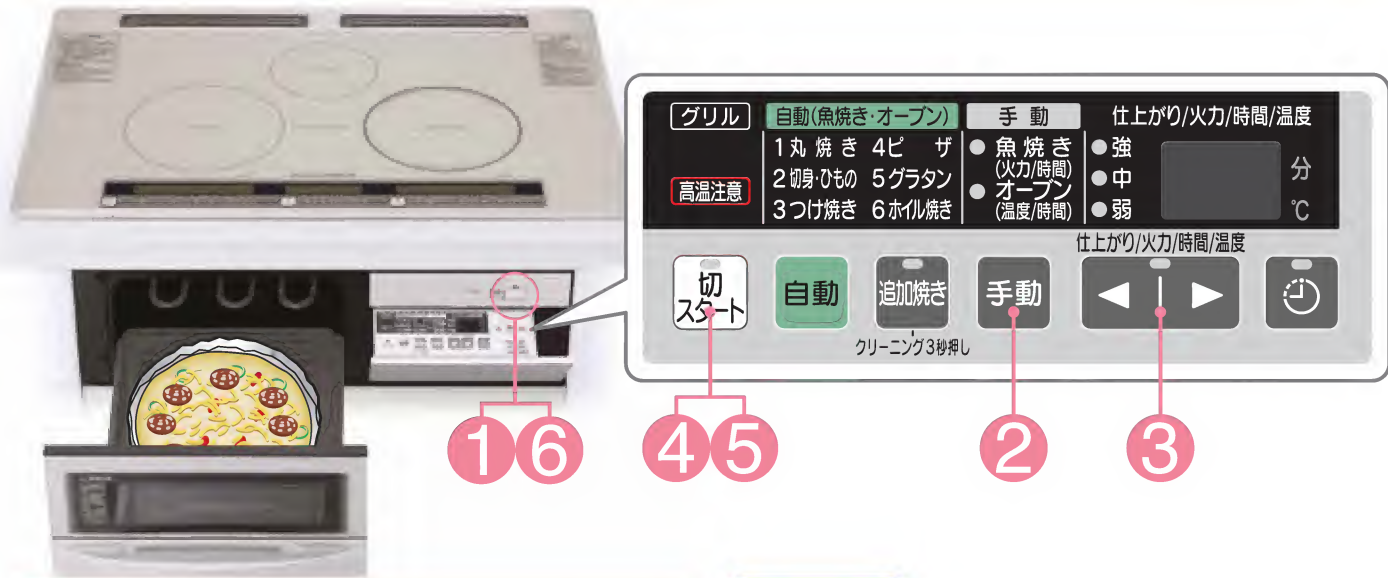
※［ ］は1枚（尾・はい）あたりの重さです。（ ）は調理時間の目安です。目安を基準にして、大きさや数によって火力を選んでください。

メニュー	魚焼き手動（自動で焼けないもの）		
火　力	弱	中	強
調理例		小あじのみりん干し ［1枚 約20〜40g］小6枚 （約5〜10分）	さんまのみりん干し ［約80〜160g］中2枚 （約6〜10分） うるめいわし丸干し ［1尾 約10〜15g］5〜10尾 （約5〜10分） いかのつけ焼き ［1ぱい 約250g］2はい （約10〜16分）

⚠注意

●グリル使用時は必ず換気扇を使用してください。（調理中、吸・排気カバーから煙が出ます。）
●グリルドアの開閉は、グリルドアのとっての中央を持って行ってください。
※それ以外ではグリルドアの開閉ができない場合があります。
●焼網に材料を載せるときは、焼網からはみ出さないようにしてください。（材料がヒーターにつくと発火する恐れがあります。）
●連続してご使用になる場合は、毎回焼網と受皿の汚れをきれいにし、グリル庫内の温度を下げてから調理してください。グリル庫内の温度が高いまま調理すると、センサーが正しく働かず早めに調理が終了したり、調理時間が長くなったりします。（高温のためやけどに注意する。）
●自動調理の途中でグリルドアを開けないでください。上手に調理できません。
●長時間グリルを使用すると、グリルドアのとっての下側が熱くなるのでご注意ください。
●調理中、グリルドアがくもったり、周りに露がついたりすることがあります。周りについた露はふきんでふき取ってください。
●グリルドアはゆっくり開閉してください。
※調理物が焼網から落ちる場合があります。
●ガラス容器や陶器容器は、焼網からすべり落ちたり焼網の傷つきの原因となるため容器の底にアルミホイルを密着させて使用してください。
●ドア周辺から煙や水蒸気が漏れる場合があります。
●調理中、吸・排気カバーの上に鍋などを置いて吸・排気口をふさぐと、グリルドアから煙が漏れたり、グリルドアの周囲や下側に露がついたりします。
●アルミホイルを使うときは、ヒーターに触れないように注意してください。（ヒーターにつくと発火する恐れがあります。）
●もちはヒーターに触れるので焼かないでください。焼く場合はフライパンで焼いてください。➔P.55

グリルで調理をする（つづき）

グリルでオーブン調理をする

準備 材料を焼網の上に載せ、グリルドアを確実に閉める。前面操作パネルを開く

1 電源 切/入 を「ピッ」と鳴るまで押し、**電源ランプを点灯させる**

2 手動 を押し、**「オーブン」の位置にランプを点灯させる**

3 ◀ | ▶ を押し、**メニューに適した温度に設定する**

4 切 スタート を押し、**通電する**

5 調理が終わったら 切 スタート を押し、**通電を切る**

6 続けて使わないときは 電源 切/入 を押し、**電源を切る**

お知らせ

●オーブン調理は受皿に水を入れないでください。

メニュー選択

温度

タイマーを使うときは ➔P.35

●調理が終了すると約5分間、自動的にヒーターのクリーニング（CL 表示）を行います。
●ヒーターのクリーニングを途中で終了したい場合は、切 スタート を押してください。

●庫内の温度が約80℃以下になるまで「**高温注意**」表示をします。

温度調節の目安

※[ ]は分量です。( )は調理時間の目安です。温度設定は調理時の目安です。材料により異なります。

オーブン手動調理のこつ

●受皿に水を入れない。
●小さくて焼網にのせられない場合は、アルミホイルを敷いてからのせる。
●食品やアルミホイルなどが焼網からはみ出さないようにのせる。
●器や型の高さは4cm以下のものを使う。
●ケーキを焼く場合はアルミホイルで作った型に生地を流し込んで焼く。
●グラタンやアップルパイなど器や型を使って焼くときは、器や型の底をアルミホイルで包む。
●表面の焼き色がつきすぎるときはアルミホイルをかぶせて焼く。
●加熱途中で様子をみながら加熱し、器や型の前後を入れかえる。
●焼き色が濃すぎたり、薄すぎるときは温度を調節する。
●ケーキの焼き上がりの目安は竹串などを刺してみて生地がつかないとでき上がり。
●連続して焼く場合は焼き時間を短くする。